

MEDITATION

Der Weg in die Freiheit

MEDITATION

2. Auflage, 2008

Vertrieb: Lulu Press, Inc.

**Dieses Werk darf kopiert und
umsonst weiter gegeben werden!**

Bestellungen (PDF und Print):

<http://www.lulu.com/content/4454175>

*Nichts auf diesem Pfad
ist jemals vergeblich,
und es gibt kein Versagen.*

Gita, 2:40

Vorwort

Auf dem Weg in die Freiheit erwarten dich drei Schritte:

Vertrauen, Verstehen, Erleben.

Zuerst brauchst du Vertrauen in mich, den Autor dieses Buchs, und die Gewissheit, dass ich es gut mit dir meine. Die hast du wohl, sonst würdest du diesen Text nicht lesen wollen.

Aber dein Vertrauen soll nicht blind sein, im Gegenteil. Im nächsten Schritt wirst du dir deine eigenen Gedanken zu dem machen, was du gelesen hast, und herausfinden, ob es dir sinnvoll erscheint.

Dann, und nur dann, ist es sinnvoll, den hier beschriebenen Weg weiter zu gehen. Vielleicht nimmst du auch nur die eine oder andere Idee mit. Oder du denkst ganz anders, dann stelle das Buch ruhig ins Regal, oder gib es jemandem, der vielleicht mehr damit anfangen kann.

Den letzten Schritt machst du wahrscheinlich erst, wenn du über wirklich lange Zeit, also mehrere Jahre lang, regelmäßig meditiert hast.

Dann geht das, was du vorher nur über den Intellekt verstanden hast, in deine Natur über. Du erlangst Weisheit und beginnst, den Weg der Meditation zu leben.

Natürlich sind die drei Schritte nicht wirklich voneinander getrennt, sondern gehen fließend in einander über. Sei ruhig von Anfang an skeptisch, wenn du dieses Buch liest!

Die Ideen, die hier erläutert werden, sind nicht von mir. Sie sind tausende von Jahren alt und mit Sicherheit schon tausende von Malen erklärt worden.

Dieses Buch ist natürlich durch meine persönlichen Erfahrungen geprägt und schildert den Weg der Meditation in meinen Worten. Vielleicht kannst du ja etwas damit anfangen.

Mögen alle Menschen frei und glücklich sein!

Inhalt

9	Meditation
10	Warum
14	Zeit und Ort
16	Sitzen
23	Details
27	Hilfsmittel
31	Illusion
37	Aufmerksamkeit
41	Wünsche
44	Gegenwart
47	Vasanās
52	Reinigung
57	Leer
	Anhang
61	Meditationshilfe
63	Praktisches
66	Erfahrungen
69	Fragen
77	Bauanleitung
80	Literatur

Meditation

Suche dir einen ruhigen Ort.

Setze dich hin.

Halte deinen Rücken gerade.

Schließe deine Augen.

Beobachte deinen Atem.

Bewege dich nicht.

Wenn deine Gedanken wandern, kehre zurück
zum Beobachten des Atems.

Mache das mindestens 20 Minuten lang.

Meditiere jeden Tag.

Warum

Es gibt viele Gründe, zu meditieren.

Vielleicht willst du einfach nur etwas ruhiger und gelassener werden, oder friedfertiger und weniger aufbrausend.

Vielleicht willst du aufmerksamer werden und lernen, eine Sache richtig zu machen, statt dich in unzähligen Dingen gleichzeitig zu verzetteln.

Vielleicht willst du weniger ängstlich werden und freier in deinen Entscheidungen.

Vielleicht wünschst du dir ein entspannteres und erfüllenderes Verhältnis zu deinen Mitmenschen.

Vielleicht willst du lernen, mit Schmerzen umzugehen, gleich ob sie aus dem Körper oder aus der Seele kommen.

Vielleicht ist dein Leben sogar so im Eimer, dass du glaubst, dass es sich niemals ändern wird, und du denkst, Meditation wird schon nicht schaden.

Vielleicht willst du wissen, ob das Leben nicht mehr ist als der alltägliche Wahnsinn.

Vielleicht suchst du Gott.

Vielleicht suchst du die vollkommene Befreiung von allen Illusionen.

Vielleicht willst du es einfach mal ausprobieren und gucken, was passiert.

Egal wo du bist und wo du hin willst, Meditation kann dir auf deinem Weg enorm helfen.

Es gibt nur zwei Sachen, die unausweichlich sind, wenn du dein Leben wirklich verändern willst:

- Meine es ernst
- Lasse locker

Wenn dir das wie ein Widerspruch erscheint, ist das für den Moment in Ordnung.

Meditation ist *harte Arbeit*. Du wirst manchmal keine Lust dazu haben. Du wirst dich fragen, wozu du das ganze überhaupt machst. Du wirst das Gefühl haben, nicht weiter zu kommen.

Meditiere trotzdem. Meditiere gerade dann.

Veränderung ist Arbeit, und du musst sie ganz alleine machen. Niemand kann für dich meditieren.

Jeden Tag einmal 20 Minuten lang still zu sitzen und dich zu konzentrieren ist das, was du an Disziplin *mindestens* aufbringen musst, um auf deinem Weg voran zu kommen. Probiere es einige Monate lang, bevor du dir ein Urteil bildest. Gib dir eine Chance.

Wenn du meditierst, *lasse locker*. Es gibt kein "richtig" oder "falsch." Wenn du trotz aller Konzentration keine tiefe Meditation erreichst, ist das in Ordnung. Auch das bringt dich auf deinem Weg weiter. Meditiere trotzdem zu Ende und setze dich nicht unter Druck.

Wenn du meditierst, konzentriere dich so stark du kannst, aber löse dich von dem Ergebnis. Wenn es klappt, ist das genauso gut, wie wenn es nicht klappt. Wichtig ist nur, dass du es so ernsthaft wie möglich versuchst.

Egal wie interessant dir dieses oder jedes andere Buch zum Thema Meditation erscheinen mag: Lesen ist interessant, aber nicht wichtig.

Wichtig ist nur, *dass* du meditierst.

Habe Vertrauen in dich, deine Fähigkeit, dich zu befreien und in die Technik der Meditation.

Zusammenfassung

Meditiere mit Ernsthaftigkeit, aber löse dich gleichzeitig von dem Ergebnis. Arbeite hart. Bleibe dran. Niemand kann für dich meditieren. Lesen über Meditation ist interessant, aber die Praxis ist wichtiger. Meditiere jeden Tag.

Zeit und Ort

Die beste Zeit zum Meditieren ist morgens, gleich nach dem Aufstehen.

Wenn du gleich nach dem Aufstehen zu müde bist, warte ruhig, bis du ganz wach wirst. Tue in dieser Zeit aber nichts, außer zu warten, bis du wach bist.

Insbesondere rede mit niemandem, iss nichts und tue auch sonst nichts, was deine Fähigkeit zur Konzentration beeinträchtigt.

Vielleicht bedeutet das, dass du ein wenig kreativ werden musst. Wenn du in einer nicht so ruhigen Umgebung lebst, stehe sehr früh auf oder gehe an einen ruhigen Ort.

In Indien sagt man, "Wenn nötig, stehe um vier Uhr morgens auf, gehe auf's Feld, grabe ein Loch in einen Heuhaufen und meditiere dort."

So wichtig ist es, in Ruhe meditieren zu können.

Wenn möglich, meditiere immer am selben Ort.

Achte darauf, dass dieser Ort ruhig, nicht zu warm, nicht zu kalt, nicht zu hell ist, nicht unangenehm riecht und einigermaßen sauber und bequem ist.

Meditiere am besten 20 bis 30 Minuten lang und versuche, immer in etwa gleich lange zu meditieren. Du entwickelst recht schnell ein Gefühl dafür.

Unterschreite oder überschreite die gewählte Zeit möglichst nicht.

Wenn du wirklich überhaupt keine Zeit hast oder es nicht aushältst, so lange zu meditieren, gib nicht auf. Selbst fünf Minuten sind besser als gar nichts!

Wenn du unbedingt mehr meditieren willst, dehne die Zeit vorerst nicht aus, sondern meditiere abends noch einmal. Am besten direkt vor dem ins Bett gehen.

Zusammenfassung

Meditiere direkt nach dem Aufstehen, 20 bis 30 Minuten lang, an einem ruhigen, angenehmen Ort. Wenn du willst, meditiere abends noch einmal.

Sitzen

“Sitzen” ist in manchen Kreisen ein anderes Wort für “meditieren.” Richtig zu sitzen ist wichtig, aber gar nicht so schwer, wie du vielleicht glaubst.

Das wichtigste ist, dass du auf eine Weise sitzt, die du die ganze Zeit über aushalten kannst, ohne deine Position zu verändern.

Ob du im Schneidersitz, Lotussitz, auf einem Hocker oder auf einem Stuhl meditierst, ist eigentlich egal.

Auf jeden Fall solltest du aber deinen Rücken gerade halten. Steiss, Rücken und Kopf sollten eine senkrechte Linie bilden.

Der Grund dafür ist, dass diese Lage verhindert, dass du während der Meditation schläfrig wirst und somit deine Konzentration nachlässt.

Zudem fließt der Atem mit geradem Rücken ungehindert.

Auch wenn es Anfangs vielleicht etwas zwick, auf Dauer ist diese Position bequemer

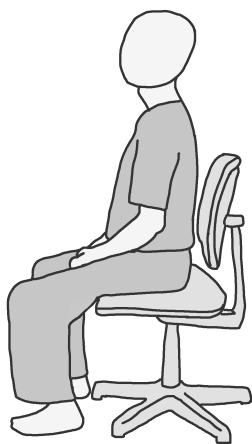
als mit krummem Rücken da zu sitzen. Gib deinem Körper Zeit, sich daran zu gewöhnen.

Verschiedene Arten zu sitzen haben verschiedene Vorteile.

Für einen Menschen, der in der westlichen Welt aufgewachsen ist, ist das Sitzen auf einem Stuhl oder Hocker wahrscheinlich am natürlichsten.

Dass Menschen in Asien beim Meditieren oft auf dem Boden sitzen, liegt vor allem daran, dass diese Art des Sitzens für sie bequem ist.

Um auf einem Stuhl zu meditieren, setze dich aufrecht hin, so dass dein Rücken die Stuhllehne nicht berührt. Achte darauf, dass deine Füße fest auf dem Boden stehen und deine Knie nicht abgeschnürt werden. Lege deine Hände entspannt in deinen Schoß.



Der Vorteil eines Stuhls ist, dass du dich anlehnen kannst, wenn dein Rücken wirklich schlapp macht. Der Nachteil ist, dass du dich vielleicht manchmal anlehnt, obwohl es gar nicht nötig ist, und somit deine Konzentration nachlässt.

Im "Schneidersitz" zu sitzen ist nur eine Alternative, wenn du daran gewöhnt bist. Natürlich würdest du auch hier deine Hände in den Schoß legen. Das Bild dient nur dazu, die Beinhaltung zu verdeutlichen.



Im Schneidersitz brauchst du auf jeden Fall eine weiche Unterlage, sonst können Druckstellen an den Fußgelenken entstehen.

Ein Vorteil dieser Sitzhaltung ist, dass du außer einer weichen Unterlage nichts brauchst, und die findest du so ziemlich überall.

Ein Nachteil ist, dass die Hüfte ziemlich schwer in eine stabile Lage zu bekommen ist. Um das zu erreichen, setze dich auf ein festes Kissen (z.B. eines, das mit Dinkelspreu oder Plastikkkügelchen gefüllt ist). So ein Kissen kannst selbst machen, indem du ein altes Kissen neu befüllst.

Dass du ein Kissen brauchst, merkst du daran, dass dein Rücken schon nach kurzer Zeit nicht mehr gerade ist und du "in dich zusammensinkst."

Der "halbe Lotus-sitz" sieht schwieriger aus, als er ist. Lege ein Bein auf den Boden und das andere darauf, genau wie auf der Abbildung zu sehen. Lege deine Hände in den Schoß.

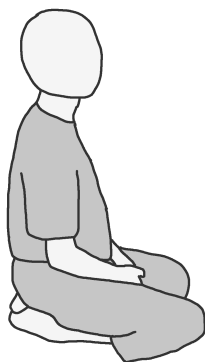


Diese Position hat etwa die selben Vor- und Nachteile wie der Schneidersitz. Der halbe Lotussitz ist anfangs etwas unbequemer, auf Dauer aber stabiler als der Schneidersitz.

Wenn dir der halbe Lotussitz zu unbequem ist oder sogar weh tut, dann entscheide dich lieber für eine andere Sitzhaltung. Die Position, für die du dich entscheidest, soll vor allem entspannend sein. Sich selbst Schmerzen zuzufügen hilft dabei nicht.

Der (ganze) Lotussitz gleicht dem halben Lotussitz, nur wird der untere Fuß auf die gegenüber liegende Wade gelegt. Diese Sitzposition ist äußerst stabil, setzt aber große Beweglichkeit voraus.

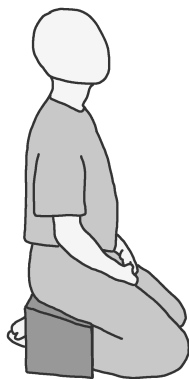
Der Fersensitz (“Seiza,” ausgesprochen “sehjsa”) ist in Japan sehr verbreitet. Auch an den Fersensitz muss man gewöhnt sein, sonst fangen die Beine schnell an zu kribbeln und “schlafen ein.” Für die Kurzmeditation ohne Hilfsmittel ist er auf jeden Fall hervorragend geeignet.



Ein Vorteil des Seiza ist, dass das Becken so ausgerichtet wird, dass der Oberkörper ohne

Anstrengung gerade gehalten werden kann. Ein Nachteil ist, dass die Knie sehr stark gebeugt werden, was schon nach kurzer Zeit Schmerzen verursachen kann.

Schließlich gibt es noch die Möglichkeit, auf einem "Meditationshocker" zu meditieren. Das ist eine kleine, niedrige Bank mit abgeschrägter Sitzfläche. So ein Hocker beugt Druckstellen vor und sorgt für eine optimale Haltung des Beckens.



Der Vorteil eines Meditationshockers ist, dass du schon nach einer kurzen Eingewöhnungszeit sehr lange sehr bequem darauf sitzen kannst. Wenn deine Sitzhocker weh tun, lege ruhig ein gefaltetes Handtuch oder ein dünnes Kissen auf den Hocker.

Der Nachteil eines Meditationshockers ist, dass du ihn irgendwo her bekommen musst, und alles, an was du dich bindest, behindert deinen Weg.

Wenn du also einen Meditationshocker haben willst, schlage ich vor, dass du ihn selber baust. Passende Bretter dafür findest du mit etwas Glück auf dem Sperrmüll oder in der "Restekiste" einer Schreinerei.

Wenn du kein Werkzeug hast, leihe dir welches. Wenn du handwerklich unbegabt bist, bitte einen Freund um Hilfe. Vielleicht will er ja auch so einen Hocker, dann könnt ihr gleich zwei bauen.

Eine Bauanleitung für einen Meditationshocker findest du hinten im Buch.

Zusammenfassung

Es gibt verschiedene Sitzpositionen, und alle sind gleich gut. Suche dir eine aus, die bequem für dich ist. Wenn du Hilfsmittel brauchst, versuche, sie möglichst billig oder umsonst zu bekommen. Halte beim Sitzen den Rücken gerade, damit du frei atmen kannst und nicht einschläfst.

Details

Gerade am Anfang fallen dir vielleicht ein paar Sachen auf, und du fragst dich zum Beispiel, *was genau* du dir unter dem "Beobachten deines Atems" vorstellen sollst.

Jedem, der seine Atmung bewusst beobachtet, fällt etwas anderes auf. Manche hören ihren Atem vor allem, manche fühlen den Luftstrom in der Nase oder im Rachen, wieder andere merken die Atmung vor allem am Heben und Senken der Bauchdecke.

Egal was du dir aussuchst, es ist richtig. Wichtig ist nur, dass du deinen Atem beobachtest, ohne ihn zu beeinflussen. Versuche nicht, ruhig oder flach oder tief zu atmen. Atme einfach ganz normal weiter und beobachte.

Vielleicht fragst du dich auch, ob es in Ordnung ist, deine Haltung "ein kleines bisschen" zu verändern, wenn sie wirklich unbequem ist, oder dich zu kratzen, wenn es juckt.

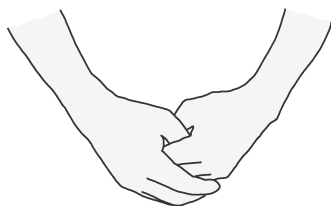
Versuche, solche Reize nach Möglichkeit auszuhalten, ohne darauf zu reagieren, aber wenn du es wirklich gar nicht aushalten kannst, quäle dich nicht.

Verändere deine Position wirklich nur ein kleines bisschen oder kratze dich ganz kurz. Versuche, es beim nächsten mal wieder auszuhalten.

Eine andere Frage ist, was du, während du meditierst, mit deinen Händen machst.

Die Antwort auf diese Frage, wie auch auf viele andere, ist: mache, was auch immer dir bequem erscheint.

Die Hände kannst du auf die Oberschenkel legen, falten oder ineinander legen. Du kannst die Handflächen nach oben oder nach unten wenden. Die Hauptsache ist, dass die von dir gewählte Haltung auch nach längerer Zeit nicht unbequem wird.



Eine verbreitete Art, die Hände abzulegen, ist, eine Handfläche mit der anderen Hand zu

greifen und dann den Daumen der greifenden Hand mit der anderen zu fassen.

Greife nicht fest zu, sondern lege die Hände ganz entspannt in den Schoß. Achte darauf, welche Hand welche greift. Wie beim Verschränken der Arme fühlt sich eine Variante viel angenehmer an als die andere.

Wenn du im Seiza oder auf einem Meditationshocker sitzt, kannst du die Zehen des einen Fußes auf die Sohle oder die Zehen des anderen legen. Wenn das nicht stabil genug ist, kannst du die Füße aber auch einfach nebeneinander legen.

Vielleicht fällt es dir schwer, die Augen geschlossen zu halten. Bevor du dich zu sehr darauf konzentrierst, lasse sie lieber einen Spalt weit oder sogar ganz offen. Vielleicht gehen sie im Laufe der Meditation von alleine zu, vielleicht auch nicht. Das spielt keine Rolle.

Wenn du mit offenen oder halb offenen Augen meditierst, versuche, die ganze Zeit über den selben Punkt anzusehen. Natürlich wird dein Blick trotzdem wandern. Versuche ihn still zu halten ohne dem viel Bedeutung beizumessen.

Manchmal hilft es, im Dunkeln zu meditieren. Wenn die Augen offen sind, wandert der Blick nicht so leicht, und selbst wenn sie geschlossen sind, fällt die Konzentration oft leichter.

Letzten Endes ist ein Ziel der Meditation aber, unabhängig von solchen äußeren Umständen zu werden, also solltest du hin und wieder auch im Hellen meditieren.

Direktes Sonnenlicht ist allerdings zu grell, vielleicht sogar schmerzhaft. Auf jeden Fall hindert es dich daran, konzentriert und aufmerksam zu bleiben. Wenn du also draußen meditieren willst, dann auf jeden Fall im Schatten! Das ist schon deshalb sinnvoll, weil du so keinen Sonnenstich bekommst.

Zusammenfassung

Beobachte (beispielsweise) dein Atemgeräusch, den Luftzug in der Nase oder die Bewegung deiner Bauchdecke. Lege deine Hände entspannt in den Schoß. Halte die Augen geschlossen oder leicht geöffnet. Meditation im Dunkeln ist oft einfacher. Meditiere nicht im direkten Sonnenlicht.

Hilfsmittel

Natürlich gibt es verschiedene Hilfsmittel, die dir die Meditation erleichtern können. Einige sind sehr sinnvoll, andere behindern dich auf Dauer eher.

Bequeme Kleidung ist unverzichtbar. Zwar kannst du wahrscheinlich schon nach kurzer Zeit auch meditieren, wenn deine Kleidung zieht und zwickt, aber warum solltest du es dir unnötig schwer machen?

Wenn du auf dem Boden sitzend meditierst, mache das am besten barfuß oder in Socken.

Es gibt keine "Meditationskleidung." Ziehe an, was auch immer bequem ist. Kaufe keine spezielle Kleidung zum meditieren! Alles, an was du dich bindest, behindert dich auf dem Weg in die Freiheit.

Das ist auch der wesentliche Punkt, der gegen Hilfsmittel jeder Art spricht. Meditation macht dich unabhängig und frei. Hilfsmittel binden dich und machen dich abhängig. Versuche daher, mit so wenigen Hilfsmitteln wie möglich auszukommen.

Wann immer du Hilfsmittel brauchst, versuche einfache, zweckmäßige und billige oder kostenlose Sachen zu nutzen. Am besten stellst du deine Hilfsmittel selbst her.

Meditationshocker, Matten oder Kissen sind die einzigen Dinge, die wirklich sehr sinnvoll sind, weil sie dir ermöglichen, entspannt zu sitzen.

Viele dieser Sachen hast du wahrscheinlich schon. Irgendwelche Kissen, die du sowieso herumliegen hast, reichen vielleicht schon aus. Du kannst auch eine Woldecke falten, um dich darauf zu setzen. Ein Meditationshocker ist leicht selbst zu bauen. Eine Anleitung findest du hinten im Buch.

Wenn du wirklich etwas kaufen willst, nimm das einfachste, das du kriegen kannst. Dass dir teure Sachen helfen, besser zu meditieren, ist eine Illusion und eher hinderlich als hilfreich.

Einen **Wecker** zu benutzen, um immer in etwa gleich lange zu meditieren, ist **keine so gute Idee**.

Zum einen ist er ein weiteres Hilfsmittel, das dich bindet. Zum anderen verleitet ein Wecker dazu, auf das Ende der Meditation zu warten.

An Stelle des Atems konzentrierst du dich auf den Wecker und fragst dich, wann er wohl endlich klingelt.

Du entwickelst wahrscheinlich recht schnell ein Gefühl dafür, wie lange du meditierst. Selbst wenn du mal "überziehst" oder vorzeitig Schluss machst, ist das nicht so schlimm. Mit der Zeit wird sich das einpendeln.

Mache dir nicht zu viele Gedanken um die Zeit. Jede Minute, die du meditierst, bringt dich vorwärts auf deinem Weg zur Befreiung.

Eine **Rückenlehne** ist so eine Sache, weil sie, gerade Anfangs, die Entspannung während der Meditation vertieft. Das führt zu stärkerer Konzentration, erhöht aber auch das Risiko, einzuschlafen. Selbst kurze Schlafphasen während der Meditation können dich ganz schön rausbringen.

Zudem stärkt das Sitzen aus eigener Kraft die Unabhängigkeit. Tatsächlich wirst du, wenn du dich einmal daran gewöhnt hast, vielleicht sogar zu dem Schluss kommen, dass es leichter ist, den Rücken aus eigener Kraft gerade zu halten, als sich anzulehnen.

Was für die Rückenlehne gilt, gilt insbesondere auch für das Meditieren in einem Sessel oder im Liegen. Um in diesen Positionen tiefe Phasen der Meditation zu erreichen, brauchst du schon eine Menge Übung. Für den Anfang ist diese Art der Meditation also eher ungeeignet.

Zusammenfassung

Benutze so wenig Hilfsmittel wie möglich. Trage bequeme Kleidung und keine Schuhe. Versuche, schon vorhandene Hilfsmittel zu nutzen, sonst baue sie nach Möglichkeit selbst. Billige oder kostenlose Hilfen sind besser als teure. Sei unabhängig.

Illusion

Dein Gehirn ist schon eine tolle Sache. Es kann unheimlich viele Dinge sehr schnell in eine einfache Form bringen und ermöglicht dir so, in einer wahnsinnig komplexen Welt zu leben.

Die Sache hat nur einen Haken: viele Dinge sind nicht so einfach, wie dein Gehirn es dir weiß machen will.

Wie oft hast du dir schon vorgenommen, in einer Situation anders zu handeln, und hast es dann doch nicht gemacht?

Vielleicht wolltest du nicht mehr so defensiv sein, wenn dich jemand kritisiert oder ruhig bleiben, wenn du dich über jemanden ärgerst. Und wahrscheinlich hast du es dann doch wieder genauso gemacht, wie beim letzten mal.

Die Falle ist die, dass es kein "nächstes mal" gibt, denn jede Situation ist einzigartig. Dein Gehirn vermittelt dir nur den Eindruck, dass Situationen gleich seien. Ein Beispiel:

1) Du sitzt mit einem Bekannten beim Abendessen, und er hält dir vor, kein guter Gastgeber zu sein, weil du dir zuerst etwas zum Trinken einschenkst. Du fühlst dich verletzt, weil du dich nicht für einen Menschen hältst, der nur an sich denkt.¹

2) Du stellst dich im Supermarkt an die Kasse. Jemand beschwert sich, weil er der Meinung ist, schon vor dir da gestanden zu haben. Du fühlst dich verletzt, weil du dich nicht für einen Menschen hältst, der nur an sich denkt.

Die Situationen könnten kaum unterschiedlicher sein: verschiedene Orte, verschiedene Menschen, verschiedene Kritik.

Trotzdem macht dein Gehirn dich glauben, es sei dieselbe Sache, und in dir entsteht das selbe Gefühl.

Du lebst in einer Illusion.

Das ist nicht schlimm, denn jeder Mensch lebt in seiner ganz persönlichen Illusion. Diese Illusionen sind es, die unsere Persönlichkeiten formen und uns ermöglichen, einkaufen zu ge-

1 Und ich würde dir zustimmen. Dass sich jemand an Konventionen hält, sagt wenig über seine Person aus.

hen, ohne uns um jede Blume am Wegrand Gedanken machen zu müssen.

Statt ein buntes Wunderwerk der Schöpfung wahrzunehmen, das sich sanft im Wind bewegt, sagt unser Gehirn "Blume," und das Leben geht weiter.

Aber manchmal können uns unsere Illusionen ganz schön im Weg stehen, insbesondere, wenn wir mit unseren Mitmenschen zu tun haben.

Meistens beschäftigen wir uns nämlich gar nicht mit Menschen, sondern mit den Bildern, die wir uns von diesen Menschen geschaffen haben: Mutter, Chef, Kumpel, Bäcker, Sohn, etc. All das sind Etiketten, die den Blick auf den eigentlichen Menschen verschleiern.

Vielleicht bist du der Meinung, dass einige dieser Etiketten sinnvoll oder gar notwendig sind, weil es schon besser ist, wenn du deinen Chef auf eine bestimmte Weise behandelst.

Du hast recht.

Dennoch sind diese Etiketten Illusionen, und weil sie den Blick auf den Menschen (und auf

viele alltägliche Dinge) verschleiern, machen sie uns einsam. Wir sind gefangen in einem Netz aus Vorstellungen.

Natürlich ist es nicht sinnvoll, sich dieser Illusionen einfach so zu entledigen – und selbst, wenn du das wolltest, wäre es gar nicht so einfach.

Wenn du wissen willst, wie es sich anfühlt, frei von Illusionen zu sein, achte in der Meditation auf einen Gedanken, der dir wahnsinnig wichtig erscheint. Immer wenn dieser Gedanke wiederkehrt, mache dir bewusst, dass du ihn denkst.

Wenn du lange genug sitzt und meditierst, wird dieser Gedanke irgendwann weniger wichtig werden. Irgendwann verschwindet er vielleicht ganz. Mache dir bewusst, dass er weniger wichtig wird, und wenn er verschwindet, mache dir auch das bewusst.

Wenn wir schon mit unseren Illusionen leben müssen, wäre es vielleicht hilfreich, wenn wir uns ihrer bewusst wären.

Dann könnten wir das nächste mal, wenn jemand etwas tut, das uns nicht passt, vielleicht

sehen, dass nicht die Handlung uns ärgert, sondern unsere eigene Erwartung, die mit dieser Handlung kollidiert.

Wir machen uns ein Bild von einem Menschen und erwarten, dass er auf eine bestimmte Weise handelt. Tut er es nicht, fühlen wir uns verletzt.

Wenn wir sehen könnten, dass es unsere eigene Illusion ist, die uns schmerzt, könnten wir vielleicht irgendwann statt mit Gegenwehr mit Mitgefühl reagieren – schließlich handeln unsere Mitmenschen auch nur aus ihren ganz persönlichen Illusionen heraus.

Der Schlüssel zu diesem Schritt ist *Aufmerksamkeit*.

Sei stets aufmerksam, insbesondere in der Meditation, aber, wenn möglich, auch sonst. Sei dir dessen bewusst, was du denkst. Werte nicht, sei dir deiner Gedanken einfach nur bewusst.

Wenn du mitten im Leben plötzlich feststellst, dass deine Gedanken rasen wie verrückt, kann es auch hier sinnvoll sein, sich für eine Weile auf den Atem zu konzentrieren.

Nimm dir Zeit. Beobachte deinen Atem. Lasse zu, dass deine Gedanken rasen, aber sei dir dessen bewusst.

Zusammenfassung

Wir nehmen nicht die Welt wahr, sondern das Bild, das wir uns von ihr gemacht haben. Dieses Bild ist manchmal hilfreich und manchmal erzeugt es Leid. Mache dir bewusst, was du denkst, aber bewerte deine Gedanken nicht. Wenn deine Gedanken rasen, beobachte deinen Atem.

Aufmerksamkeit

Aufmerksam zu sein bedeutet, dir bewusst zu sein, *dass* du denkst.

Wenn du dich vollkommen auf etwas konzentrierst, bist du zwar konzentriert, aber nicht aufmerksam im Sinne der Meditation. Aufmerksam bist du erst, wenn du dir deiner Konzentration bewusst bist.

Wenn du deinen Atem beobachtest, ist es leicht, dir dessen bewusst zu sein; aber auch, wenn Gedanken dich vom Atem ablenken, ist es möglich, aufmerksam zu bleiben, bewusst zuzulassen, dass die Gedanken abschweifen, und dann bewusst zum Atem zurückzukehren.

Ein Ziel der Meditation ist, den Zustand der Aufmerksamkeit auch ins alltägliche Leben zu übertragen.

Egal was du tust, sei dir bewusst, dass du es tust. Was auch immer du denkst, sei dir bewusst, dass du es denkst.

Das kann ganz schön schwierig sein, und

manchmal vergehen vielleicht Stunden, bevor du dir dessen bewusst wirst, dass deine Aufmerksamkeit flöten gegangen ist. Auch das ist OK, solange du dir dessen bewusst wirst.

Illusionen sind eine Form der Konditionierung. Wir reagieren auf Bilder, die wir uns geschaffen haben, *bevor* wir uns dessen bewusst werden. Deshalb ärgerst du dich vielleicht auch manchmal über deine eigene Reaktion.

Durch anhaltende Aufmerksamkeit wirst du dir deiner Reaktionen immer früher bewusst. Irgendwann merkst du im Moment des Handelns, dass du reagierst. Vielleicht merkst du es irgendwann sogar vorher.

Je mehr Aufmerksamkeit du aufbringst, desto freier kannst du denken und handeln.

Eine der größten Illusionen, denen wir uns täglich hingeben, ist, dass die äußere Welt unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmt. Ein Beispiel zeigt, warum das nicht so sein kann:

1) Du wartest auf einen Freund, mit dem du verabredet bist. Du kannst kaum erwarten, den Freund zu sehen. Der Freund verspätet sich. Du bist enttäuscht oder ärgerlich.

2) Du wartest auf einen Freund, mit dem du verabredet bist. Eigentlich brauchst du noch etwas Zeit für dich. Der Freund verspätet sich. Du bist froh und entspannt.

Der selbe Freund, die selbe Situation, unterschiedliche Gefühle. Was die unterschiedlichen Gefühle hervorruft, ist deine Erwartung.

Wenn du aufmerksam beobachtest, kannst du dir solcher Erwartungen bewusst werden, so dass du deinem Denken und Fühlen nicht mehr ausgeliefert bist. Du kannst deine Gefühle und Gedanken *beobachten*, wie den Atem in der Meditation.

Wie scheinbar wichtige Gedanken in der Meditation mit der Zeit verblassen, verblassen auch Erwartungen, wenn du sie mit liebevoller Aufmerksamkeit beobachtest.

Wenn eine Erwartung verblasst, kannst du frei entscheiden, wie du mit deinen Gefühlen und der aktuellen, *realen* Situation umgehen willst.

Beobachte deine Gedanken und Gefühle stets mit Liebe oder mit Gleichgültigkeit. Ändern kannst du sie sowieso nicht.

Wahrscheinlich gibt es Gedanken, die du nicht magst, aber bringe auch diesen liebevolle Aufmerksamkeit entgegen. *Gerade diesen.*

Wenn unangenehme Gedanken genug Aufmerksamkeit bekommen, werden sie vielleicht verschwinden, aber gib ihnen nicht Aufmerksamkeit, *damit* sie verschwinden.

Sei ehrlich. Wenn du willst, dass Gedanken weg gehen, sei dir dessen bewusst, dass du das willst. Schenke auch diesem Wunsch liebevolle Aufmerksamkeit.

Zusammenfassung

Sei dir deines Denkens und deiner Gefühle bewusst, besonders in der Meditation, aber auch im Alltag. Viele Gefühle haben ihren Ursprung in Erwartungen. Beobachte deine Gefühle und Erwartungen. Bringe all deinen Gedanken liebevolle Aufmerksamkeit entgegen.

Wünsche

Natürlich gibt es nicht nur negative Gedanken, die deine Aufmerksamkeit absorbieren. Wenn du dich auf etwas wie wahnsinnig freust, vergisst du vielleicht auch manchmal alles um dich herum.

Entstehen solche Gedanken auch aus Illusionen?

Ich fürchte, die Antwort ist "ja," aber bevor du jetzt das Buch in die Ecke schmeißt, stelle dir eine Frage:

Was passiert, wenn die Freude vorbei ist?

Vielleicht freust du dich auf ein opulentes Abendessen. Wenn es soweit ist, haust du richtig rein, und schon bald darauf kommt ein Gefühl des Bedauerns auf, weil du eigentlich mehr auf dein Gewicht achten wolltest.

Oder du kaufst dir irgendetwas tolles, aber schon nach ein paar Tagen gehört es zum Alltag, und du rennst etwas anderem nach.

Wenn du alle deine Wünsche erfüllst, bist du ihnen ausgeliefert, wie Pavlovs Hund, dem der Speichel im Maul zusammenläuft, wenn er eine Glocke hört.²

Probiere doch einmal, was passiert, wenn du auch deinen Wünschen liebevolle Aufmerksamkeit schenkst. Statt etwas einfach nur zu begehren, beobachte das Begehren. Wie fühlt es sich an?

Genau wie Abneigungen haben auch Wünsche ihre Ursache in Erwartungen. Wir erwarten, dass die Erfüllung eines Wunsches unser Leben bereichert.

Wie viele Wünsche hast du dir schon erfüllt? Ist dein Leben dadurch lebenswerter geworden? Oder hat es sich gar nicht so großartig verändert? Bist du mit der Zeit vielleicht sogar unzufriedener geworden?

Was wir anstreben, wenn wir uns etwas wünschen, ist die Ruhe, die einkehrt, wenn der Wunsch erfüllt ist.

2 Ivan Pavlov experimentierte mit Hunden. Vor jeder Mahlzeit ließ er einen Ton ertönen. Schon bald bekamen die Hunde beim Hören des Tons Hunger, auch wenn sie eigentlich satt waren.

Wäre es nicht großartig, wenn diese Ruhe ständig gegenwärtig wäre?

Wenn du deinen Wünschen genug liebevolle Aufmerksamkeit schenkst, kehrt sie vielleicht ein.

Zusammenfassung

Wie Abneigungen sind auch Wünsche das Produkt von Erwartungen. Wer alle seine Wünsche erfüllt, ist ihnen ausgeliefert. Beobachte deine Wünsche und Erwartungen. Schenke ihnen liebevolle Aufmerksamkeit.

Gegenwart

Wenn deine Gedanken abschweifen, wenden sie sich oft der Vergangenheit oder der Zukunft zu.

In der Vergangenheit stellst du dir vielleicht vor, du hättest etwas anders gemacht, oder du erinnerst dich an etwas schönes.

Wenn du dir vorstellst, wie deine Zukunft aussehen wird, ist es ähnlich: entweder du versuchst, etwas unangenehmes zu vermeiden, oder etwas angenehmes herbei zu führen.

In jedem dieser Fälle ist die Ursache wiederum entweder eine Abneigung oder ein Wunsch. Wir verbringen unheimlich viel Zeit damit, unangenehme Dinge zu vermeiden oder angenehme zu suchen.

Diese Suche selbst ist der Hauptgrund für unser Leid.

Wenn du meditierst und plötzlich das Gefühl hast, irgendetwas nicht mehr aushalten zu können, sei es ein Gedanke, eine Wahrneh-

mung oder was auch immer: bleibe in der Gegenwart.

Wenn du versuchst, nicht daran zu denken und dir stattdessen etwas schönes vorstellst, wird der Reiz nur stärker.

Wenn du darauf wartest, dass der Reiz endlich weg geht, wird er umso länger bleiben.

Gib dem, das dich stört, stets deine volle Aufmerksamkeit.

Beobachte das Gefühl, das mit dem Reiz verbunden ist. Beobachte die Eigenschaften des Reizes. Ist er eine Emotion? Eine Wahrnehmung? Eine Phantasie?

Ruft er irgendwelche körperlichen Reaktionen hervor? Wenn ja, welche? Beobachte sie. Schenke auch ihnen Aufmerksamkeit.

Verändert sich deine Atmung? Der Atem ist ein guter Indikator für deine Verfassung. Wird er schneller? Tiefer? Wie fühlt es sich an?

Wenn du in der Gegenwart bleibst und dem, was dich stört, deine volle Aufmerksamkeit schenkst, wird die Störung immer unwichtiger. Wenn sie dir nicht mehr wichtig ist, wird

dir letzten Endes sogar egal sein, dass sie wieder verschwindet.

Natürlich funktioniert das nicht sofort. Du musst es schon ein bisschen üben. Das kannst du übrigens nicht nur in der Meditation tun, sondern auch im Alltag.

Unangenehme Aufgaben, Menschen, die sich nicht so verhalten, wie du es gerne hättest, körperliche Beschwerden: gib all dem deine volle Aufmerksamkeit.

Stelle dir nicht vor, es wäre anders. Du wirst nur feststellen, dass es nicht anders ist, und enttäuscht sein.

Warte nicht, dass es besser wird. Das wird es sowieso. Das Warten verlängert nur dein Leid.

Lebe in der Gegenwart, denn nur sie alleine ist Realität.

Zusammenfassung

Schenke deinen Abneigungen, Wünschen und Schmerzen deine volle Aufmerksamkeit. Wenn dich etwas stört, konzentriere dich darauf. Lebe in der Gegenwart.

Vasanās

Du fragst dich vielleicht, was das ist, das da während der Meditation dauernd kneift und zwickt und immer wieder deine Gedanken in Unruhe versetzt.

Hier kommt ein Modell, das erklärt, was die Meditation mit dir anstellt, und warum es völlig in Ordnung ist, wenn deine Gedanken mal in Unruhe geraten.

Vielleicht ist dir das Modell zu abgehoben, weil du ein aufgeklärter, wissenschaftlich denkender Mensch bist. Das ist in Ordnung. Vielleicht liest du die nächsten Kapitel trotzdem und nimmst einfach mit, was dir logisch erscheint. Wenn du sie lieber nicht lesen willst, ist das auch OK.

Stelle dir vor, dein Verstand, deine Seele, dein Geist³ oder wie auch immer du es nennen willst, sei ein See.

Am Grund des Sees befindet sich dein "Selbst." Das Selbst ist reine, positive Lebens-

3 Im Englischen würde ich es "mind" nennen.

energie. Es ist selbstlos, (!) voller Freude und voller Mitgefühl. Es ist das, was du mit allen Menschen teilst. Manchmal – aber in unserer Zeit leider immer seltener – kannst du es im Lächeln eines Kindes sehen.

Über dem Grund befindet sich eine Menge Wasser, und ganz oben ist die Oberfläche des Sees. Die Oberfläche ist dein Bewusstsein und das Wasser darunter dein Unterbewusstsein. Dein Unterbewusstsein ist nicht ohne Grund so viel größer als dein Bewusstsein. Es ist das, was deine "Persönlichkeit" bildet.

Wenn du nun meditierst, versuchst du, die Oberfläche deines Bewusstseins glatt zu bekommen und somit dein Bewusstsein leer. Wenn die Oberfläche glatt ist, bist du ruhig, und alles ist in Ordnung.

Aber oft dauert es nicht lange, bis die Oberfläche in Bewegung gerät, und das war's mit der Ruhe.

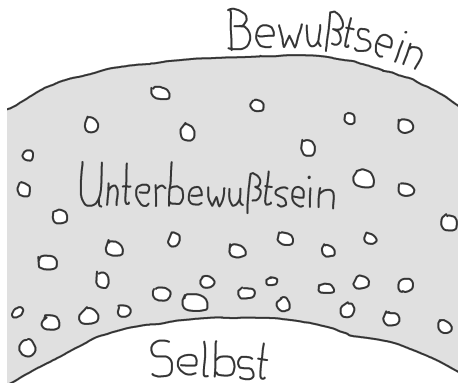
Egal was dich rausbringt – ein Juckreiz, ein Zwicken, ein schmerzender Rücken, ein Kribbeln, Langeweile, ein unwiderstehlicher Drang, dich zu bewegen, ein Angstgefühl, se-

xuelle Phantasien, oder Gedanken, die einfach immer wiederkehren – die Ursache ist immer die selbe.

Yogis nennen diese Phänomene "Vasanās."

Wann auch immer dir etwas passiert, was dir nicht gefällt, versuchst du das zu vermeiden. Wenn du eine Zigarette rauchen willst, aber sie dir nicht ansteckst, weil du eigentlich zu Rauchen aufhören wolltest, lenkst du dich mit irgendetwas ab.

○ = Vasanā



Wenn du mit dem Abwasch dran bist, aber keine Lust hast, schiebst du den Gedanken an

deine Lustlosigkeit weg und denkst lieber an etwas anderes.

Aber immer, wenn du einen Gedanken von dir wegschiebst, geht er nicht einfach weg, sondern er wird nach unten gedrückt. Er wandert vom Bewusstsein ins Unterbewusstsein, wie eine Luftblase, die unter Wasser gedrückt wird. Er bildet ein Vasanā.

Für den Moment ist der Gedanke weg, aber sobald du nicht mehr deine ganze Willenskraft aufwendest, um ihn zu unterdrücken, kommt er als Vasanā zurück an die Oberfläche. Zum Beispiel während der Meditation.

Der Wille ist ein mächtiges Werkzeug, und er kann eine ganze Menge an Vasanās unter der Oberfläche halten. Je länger ein Vasanā herunter gedrückt wird, desto tiefer sinkt es. Deshalb tauchen neue Vasanās auch immer zuerst wieder auf. Oft sind es Ereignisse des Tages oder des Vortages, die dich in Unruhe versetzen.

Wenn dir etwas begegnet, das du schon einmal herunter gedrückt hast, was also schon ein Vasanā gebildet hat, dann unterdrückst du es dieses mal umso schneller. Wenn das öfter

passiert, wird diese Reaktion schließlich zum Reflex.

Manche Vasanās erscheinen dir vielleicht ganz lustig, weil sie deine Vorlieben und Abneigungen bilden und somit deine Persönlichkeit ausmachen. Aber wenn du zu viele Vasanās entwickelst, bekommst du vielleicht Depressionen, Angstzustände oder unerklärliche körperliche Beschwerden.

Zusammenfassung

Vasanās sind unterdrückte Gedanken aus der Vergangenheit. Sie versetzen deinen Geist während der Meditation in Unruhe. Sie bilden deine Persönlichkeit, aber sie können dich auch krank machen.

Reinigung

Vasanās können während der Meditation verschiedene Formen annehmen: Gedanken, Gefühle oder körperliche Empfindungen.

Egal welche Form sie haben, begegne ihnen mit *liebevoller Aufmerksamkeit*. Schließlich sind sie ein Teil von dir, und du solltest dich selbst stets gut behandeln.

Vasanās brauchen Aufmerksamkeit. Je mehr Aufmerksamkeit du ihnen schenkst, desto höher blubbern sie, bis sie schließlich die Oberfläche erreichen. Ein Vasanā, das einmal die Oberfläche des Bewusstseins erreicht hat, hat seine Aufgabe erfüllt und platzt, wie eine Luftblase an der Wasseroberfläche.

Ein Vasanā, das sich einmal an der Oberfläche aufgelöst hat, kommt *nie* wieder.

Vielleicht hast du manchmal das Gefühl, dass Vasanās mehr als einmal auftauchen. Das liegt daran, dass du viele Gedanken immer wieder von dir schiebst, aber es ist nie genau der selbe

Gedanke, deshalb erzeugt er auch nie genau das selbe Vasanā.

Ähnliche Vasanās tauchen in der selben Zahl auf, wie du ähnliche Gedanken unterdrückt hast. Es kann eine Weile dauern, bis sie alle die Oberfläche erreicht haben.

Es ist so wichtig, Vasanās mit *liebvoller* Aufmerksamkeit zu begegnen, weil sie abzulehnen nur neue Vasanās hervor bringen würde.

Wenn ein Vasanā auftaucht, beobachte es, beobachte die Gefühle, die es in dir auslöst, gib ihm ein bisschen Aufmerksamkeit, und dann kehre zurück zum Atem.

Wenn es wiederkommt, hat es nicht genug Aufmerksamkeit bekommen, also beobachte noch einmal, was es in dir auslöst, und kehre wieder zum Atem zurück.

Wenn Vasanās sehr hartnäckig sind, hilft es oft, zu beschreiben, was der Verstand gerade tut. Wenn er sich an Vergangenes erinnert, sage einmal in Gedanken "erinnern."

Beschreibe nur, was stattfindet, nicht was du zu tun glaubst. Dass *du* dich erinnerst, ist eine

Illusion, denn dein Verstand macht das ganz alleine, ohne dass das Selbst irgendwelchen Einfluss darauf hätte.

Also beobachte deinen Verstand und denke "erinnern," wenn er sich an Vergangenes erinnert. Denke "vorstellen," wenn er irgendwelche Phantasien produziert, und "planen," wenn er Pläne für die Zukunft schmiedet.

Wenn du merkst, dass du schon lange nicht mehr in dir ruhst und deinen Atem völlig vergessen hast, denke "wandern."

Es ist wichtig, dass du nur ein Verb benutzt. Die Illusion, dass du ein Subjekt bist und die Welt nach deinem Willen formen kannst, erzeugt nur neue Vasanās.

Übrigens sind Vasanās konkreter, wenn sie neu sind. Oft erinnerst du dich vielleicht an einen netten Abend mit deinen Freunden (eine Vorliebe) oder planst, wie du den nächsten Streit mit einem Mitmenschen "gewinnen" kannst (eine Abneigung). Diese Vasanās sind sehr konkret und sehr aktuell.

Ältere Vasanās sind schwerer zu fassen. Sie tauchen auf, wie Blitze in der Dunkelheit, und

je genauer du sie zu sehen versuchst, desto verschwommener werden sie. Oft sind es reine Gefühle. Diese Vasanās sind vielleicht schon einige Jahre alt. Es ist gut, dass sie an die Oberfläche kommen.

Sehr alte Vasanās, die aus den Tiefen des Unterbewusstseins auftauchen, können sehr starke Gefühle auslösen, und vielleicht musst du deine Meditation sogar unterbrechen, weil du diese Gefühle nicht aushalten kannst. Schenke auch diesem Umstand liebevolle Aufmerksamkeit. Wenn du kannst, meditiere trotzdem weiter.

Wenn alte Vasanās auftauchen, deutet das darauf hin, dass zur Zeit mehr Vasanās auftauchen als herunter gedrückt werden. Dein Unterbewusstsein wird "gereinigt."

Du kannst das durchaus als Maß für dein inneres Gleichgewicht nutzen. Wenn viele undeutliche oder mit reinen Gefühlen verbundene Vasanās auftauchen, bist du im Gleichgewicht. Wenn du nicht im Gleichgewicht bist, schenke auch diesem Aspekt von dir liebevolle Aufmerksamkeit.

Zusammenfassung

Begegne allen Vasanās mit liebevoller Aufmerksamkeit. Beobachte, wie sie kommen und gehen. Beobachte deinen Verstand, und achte darauf, was er tut, dann kehre zurück zum Atem. Neue Vasanās sind konkret, alte sind reine Gefühle. Wenn du nicht zur Ruhe kommst, beschreibe mit einem Verb, was dein Verstand tut. Wenn die Meditation nicht klappt, schenke auch diesem Umstand liebevolle Aufmerksamkeit.

Leer

Irgendwann erreichst du in der Meditation den Punkt, an dem du völlig leer bist.

Keine Illusionen trüben deinen ins Innere gerichteten Blick, keine Vasanās brauchen deine Aufmerksamkeit.

Du bist dir deiner Existenz bewusst, ohne zu wissen, dass du existierst. Du bist reines Bewusstsein, reine, ins Nichts gerichtete Aufmerksamkeit. Deine Gedanken sind zum Stillstand gekommen.

Vielleicht kommt es dir so vor, als würdest du zum ersten mal in deinem Leben bewusst existieren.

In dem Moment, in dem dir das klar wird, ist die Leere natürlich gefüllt, das wunderbare Gefühl vorbei. Versuche nicht, es wieder zu erlangen. Es wird kommen, wenn du soweit bist.

Wenn du über lange Zeit regelmäßig meditierst, also über Jahre hinweg, dann werden

Leere und Aufmerksamkeit auch immer mehr Teil deines Alltags.

Irgendwann kannst du durch deine Illusionen hindurch sehen, wann immer du willst. Du bist frei.

Wann auch immer sich jemand verletzend dir gegenüber verhält, wirst du dich als aller erstes fragen, worunter er wohl leidet.

Das ist keine neue Illusion, sondern deine Natur, und du kannst frei entscheiden, was du mit dieser Erkenntnis machst.

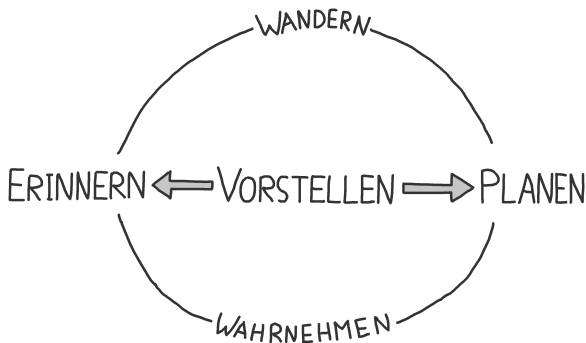
Wenn ein Mitmensch böse auf dich ist, wirst du Mitgefühl empfinden. Wenn du willst, wirst du ihn irgendwann fragen, warum es ihm schlecht geht. Du wirst ihm zuhören und seine Worte als Geschenk empfinden.

Vielleicht wirfst du ihm irgendwann ein Buch über Meditation in den Briefkasten.

Anhang

Meditationshilfe

Dieses Diagramm kann eine große Hilfe sein. Präge es dir ein. Vielleicht kopierst du es sogar und hängst es an die Wand. Eine Erklärung folgt auf der nächsten Seite.



Wenn du während der Meditation abschweifst, wenden sich deine Gedanken entweder in die Vergangenheit oder in die Zukunft oder sie schaffen eine Illusion im Jetzt.

Wenn deine Gedanken in die Vergangenheit gehen, du dich also an schöne oder unschöne Erlebnisse erinnerst, denke einmal "erinnern." Kehre dann zum Atem zurück.

Wenn deine Gedanken in die Zukunft gehen, du also versuchst, die Zukunft durch Planung zu beeinflussen, denke "planen" und kehre zum Atem zurück.

Wenn deine Gedanken an einer Phantasie hängen, du dir also zum Beispiel vorstellst, dass du etwas anderes machen würdest, denke "vorstellen" und kehre zum Atem zurück.

Manchmal bist du vielleicht total "raus" und soweit abgeschweift, dass du gar nicht mehr weisst, wie du dort hingekommen bist. In diesem Fall denke "wandern" und kehre zum Atem zurück.

Wenn dich irgendeine Wahrnehmung stört, sei es ein Geräusch, ein Jucken oder ein Schmerz, denke "wahrnehmen" und kehre zum Atem zurück.

Praktisches

Die folgenden Ideen haben mir auf meinem Weg geholfen. Vielleicht hilft die eine oder andere auch dir.

Meditiere heimlich. Das heißt nicht unbedingt, dass du es absolut niemandem erzählen sollst, aber mache keine Show daraus! Rede lieber nicht so oft darüber.

Lasse dir Zeit. In jeder Hinsicht. Wenn du merkst, dass du im Alltag in Hektik verfallst, bleibe stehen und höre auf deine Atmung. Mache langsam. Je mehr Stress du hast, desto mehr Zeit lasse dir.

Sei inkonsistent. Wir verschwenden unheimlich viel Energie darauf, seriös und vernünftig zu wirken. Menschen sind nicht rational und seriös. Stehe dazu. Ändere deine Meinung, wann immer du willst. Rechtfertige dich nicht.

Nimm dir Zeit zum Essen. Iss bewusst und konzentriert. Tue nichts anderes nebenbei.

Sei aufmerksam. Richte deine Aufmerksamkeit immer auf das, was du gerade tust oder

wahrnimmst. Mache nichts "nebenbei," auch nicht "Kleinigkeiten," wie Musik hören, Telefonieren oder Essen.

Ernähre dich gesund. Trinke Wasser oder Tee, iss vollwertige Nahrung. Die muss übrigens nicht schrecklich schmecken. Wenn du willst, gehe doch mal zu einem Ernährungsberater.

Schlafe ausreichend. Wenn du morgens nicht von alleine (also zum Beispiel bevor dein Wecker klingelt) aufwachst, gehe früher schlafen. Iss einige Stunden vor dem ins Bett gehen nichts mehr.

Sieh kein fern. Nicht "ein bisschen," sondern gar nicht. Am besten wirfst du deinen Fernseher gleich ganz weg!

*Fernsehen ist das beste Mittel gegen Meditation.*⁴

Höre deinen Mitmenschen zu. Versuche, herauszufinden, was sie denken, und vor allem, was sie fühlen.

Verschenke Sachen. Bevor du dir irgendwelchen Krempel kaufst, der dich doch nicht glücklich macht, verschenke Dinge an Leute,

4 "The Search for a Nonviolent Future," Seite 202. Siehe Literaturverzeichnis.

die sie wirklich brauchen. Schenke ruhig auch mal einem Fremden etwas. Erwarte keine Gegenleistung.

Wenn du total gestresst bist, gehe weg. Bevor du ausrastest oder Sachen "herunterschluckst" und später darunter leidest, entziehe dich unangenehmen Situationen kommentarlos. Beobachte deinen Atem und finde zu dir selbst. Wenn du willst, kannst du dein Weggehen später immer noch erklären (aber du musst nicht).

Viele dieser Vorschläge mögen dir asketisch, unpraktikabel oder total abgedreht vorkommen. Es sind nur Vorschläge. Meditation funktioniert auch, wenn du dich nach keinem einzigen davon richtest.

Allerdings gibt es eine Menge, was du tun kannst, um deinen Weg zu vereinfachen. Die Sachen, die hier aufgeführt sind, haben mir geholfen. Vielleicht helfen dir andere Ideen. Mache dir deine eigenen Gedanken. Um eines kommst du allerdings nicht herum:

Meine es ernst. Überlege dir, wie viel du zu tun bereit bist, um frei und glücklich zu sein.

Erfahrungen

Bin ich Herr über meinen Verstand?

Denke fünf Minuten lang nur an deinen Atem, ohne ein einziges mal abzuschweifen. In diesem Fall ist es ausnahmsweise OK, einen Wecker zu stellen.

Es ist vollkommen in Ordnung, es nicht zu schaffen, auch nur für kurze Zeit seine Gedanken im Zaum zu halten.

Wir haben Kontrolle über erschreckend wenige Aspekte unseres Lebens. Nicht über unsere Mitmenschen, nicht über unsere Zukunft, nicht über unser körperliches Wohlbefinden, nicht einmal über unsere eigenen Gedanken.

Alles, was wir tun können, ist, uns allen gemeinsam Glück und Zufriedenheit zu wünschen, Mitgefühl zu haben, gut für unseren Körper zu sorgen, auf unsere Gedanken zu achten, zu meditieren und dann den Dingen ihren Lauf zu lassen.

Wer bin ich, bevor ich *ja* oder *nein* sage?

Fast alle Antworten, die wir täglich geben, sind Reflexe. Wenn du wissen willst, wer du wirklich bist, antworte einmal nicht, und lenke deine Aufmerksamkeit stattdessen auf das Gehörte. Achte auf deinen Atem, warte, bis du ruhig wirst. Wenn du dann immer noch antworten willst, kannst du es ja tun.

Was passiert, wenn ich nicht lächle?

Muster und Konventionen behindern dich auf deinem Weg. Durchbrich sie. Sei inkonsistent. Lächle einmal nicht, wenn du jemanden triffst, und schenke ihm stattdessen Aufmerksamkeit. Wenn du selten lächelst, lächle dabei. Wichtig ist, dass du dich anders verhältst als du gewohnt bist.

Gib einmal deinem Besuch nicht die Hand. Fange vor den anderen an, zu Essen. Nimm die Treppe statt dem Aufzug. Trage bequeme Kleidung zu einem feierlichen Anlass. Stelle dich an der längeren Schlange an der Ladenkasse an. Lasse jemanden mit mehr Sachen im Einkaufswagen vor. Rechtfertige dich nicht.

Bei all diesen Versuchen sei nicht unfreundlich. Ziel der Übung ist nicht, deinen Mitmenschen weh zu tun, sondern sich Konventionen bewusst zu machen. Wenn du jemandem zulächelst, weil du glaubst, dass er oder sie es brauchen kann, folgst du keiner Konvention, sondern handelst bewusst.

Was passiert, wenn ich meinen Wünschen nicht nachgebe?

Gehe in ein Geschäft, sieh dir Sachen an, die du unbedingt haben willst. Sieh dir alles genau an und beobachte deine Wünsche.

Kaufe nichts.

Wenn deine Wünsche bleiben, spüre nach, wie sie sich anfühlen. Erzeugen sie körperliche Empfindungen? Welche?

Werden die Wünsche mit der Zeit schwächer? Gehen sie weg? Wie fühlt sich das an?

Wiederhole die hier aufgeführten Experimente ruhig von Zeit zu Zeit.

Fragen

Allgemeines

Warum soll ich nicht länger als 30 Minuten am Stück meditieren?

Wenn du einmal länger meditierst, kommst du vielleicht auf die Idee, dafür ein anderes mal kürzer meditieren zu können. So funktioniert das leider nicht.

Wenn du die Disziplin aufbringst, jeden Tag *mindestens* 30 Minuten lang zu meditieren, klar, dann meditiere ruhig auch mal länger.

Kann ich mich auf etwas anderes als den Atem konzentrieren, z.B. ein Bild oder ein Wort?

Natürlich, das geht auch. Du solltest dir aber klar darüber sein, dass ein Bild oder ein Wort etwas ist, das du während der Meditation *erschaffst*. Meiner Erfahrung nach macht es das schwerer, leer zu werden.

Brauche ich nicht ein "Mantra" (ein heiliges Wort), um meditieren zu können?

Nur für die Mantra-Meditation. Siehe auch die vorige Frage.

Wenn ich keine Zeit habe, ist es dann besser, kurz oder gar nicht zu meditieren?

Am besten ist es, wenn du dir die Zeit nimmst. Wenn es wirklich gar nicht anders geht, kannst du eine "Kurzmeditation" machen: konzentriere dich fünf bis zehn Minuten lang *so sehr du kannst* auf deinen Atem. Kehre bei jedem Abschweifen *sofort* zum Atem zurück.

Das ist allerdings kein Ersatz für eine lange Meditation!

Schadet es, vor dem Schlafen gehen im Bett zu meditieren?

Im Gegenteil: beim Einschlafen zu meditieren ist sogar eine sehr gute Idee. Zum einen kannst du ein bisschen Leere mit in den Schlaf nehmen, zum anderen hilft es beim Einschlafen.

Wenn du mal gar nicht schlafen kannst, meditiere ruhig auch. Entweder schläfst du dabei ein oder du meditierst eben eine Weile, und das ist doch beides nicht schlecht.

Ich habe gehört, dass man auch "auf Mitgefühl meditieren" kann. Wie geht das?

Das ist eine buddhistische Technik, von der ich allerdings nicht viel Ahnung habe. Aber du kannst ja mal folgendes probieren:

Wenn du dein Mitgefühl stärken oder jeman-

dem etwas gutes wünschen willst, warte bis du eine recht tiefe Phase der Meditation erreicht hast. Dann stelle dir die Person, der du Mitgefühl entgegen bringen willst, vor, und atme ein. Beim folgenden Ausatmen wünschst du der Person Glück und Zufriedenheit.

Achte darauf, dass du nicht immer nur geliebten, sondern auch mal neutralen oder schwierigen Menschen Mitgefühl entgegen bringst!

Ist der Wunsch nach Befreiung eine Hürde? Ist das kein legitimer Wunsch?

Viele Wünsche sind vernünftig, aber ich befürchte, sie sind alle Hürden. Der Wunsch nach Befreiung ist wahrscheinlich die größte Hürde überhaupt. Erst wenn dieser Wunsch verblasst, kannst du wirklich frei sein.

Wie kann ich frei werden, wenn ich es mir nicht wünsche?

Das ist allerdings eine sehr wichtige Frage auf dem Weg der Meditation. Meine persönliche Antwort ist die: je länger du meditierst, desto mehr verblasst der Wunsch und desto mehr wird die Meditation zur Gewohnheit. Irgendwann meditierst du einfach, weil es zum Leben gehört, und du denkst gar nicht mehr so oft an Befreiung.

Was mache ich, wenn ich mich gerade nicht auf meinen Atem konzentrieren kann? Z.B. im Straßenverkehr?

Konzentriere dich vollkommen auf das Hier und Jetzt. Richte deine *ungeteilte* Aufmerksamkeit auf deine Umgebung und deine Tätigkeit. Denke an nichts anderes. Auch das kann eine Form der Meditation sein.

Gott

Was hat Meditation mit Gott zu tun?

Meditation kann religiös sein, muss es aber nicht. Wenn du Gott einen Platz in deiner Meditation geben willst, tue das ruhig. Wenn du nicht weißt, ob es Gott gibt, sei offen. Wenn du nicht an Gott glaubst, musst du wegen der Meditation nicht damit anfangen.

Du brauchst übrigens nicht unbedingt ein Mantra, um Gott einen Platz in deiner Meditation zu geben. Wenn es Gott gibt, ist er überall, und der Atem ist genauso gut wie ein Mantra.

Kann ich als gläubiger Christ (oder Muslime oder Hindu oder...) trotzdem meditieren?

Gerade, wenn du an Gott glaubst, egal in wel-

cher Form, dann solltest du unbedingt meditieren. In der Meditation bist du Gott näher als jemals sonst, weil du nicht zu dem Bild betest, das du dir von Gott geschaffen hast, sondern zu Gott selbst.

Mutter Theresa wurde einst gefragt, wie sie betet. Sie sagte: "Ich sitze still da und höre Gott zu." Auf die Frage, was Gott denn sagen würde, antwortete sie: "Nichts. Er hört auch zu."

Kann Meditation eine Form des Gebets sein? Oder das Gebet eine Form der Meditation?

Na klar. Meditation war früher in fast allen großen Religionen ein fester Bestandteil des Lebens, auch im Christentum. Ich habe keine Ahnung, warum sich das geändert hat.

Siehe auch die vorige Frage. Wenn du *für* jemanden beten willst, siehe die Frage zur "Mitgeföhlsmeditation" weiter vorne im ersten Teil dieses Kapitels.

Kann ich durch Meditation Gott erfahren?

Ich denke, dass das einer der Erfolg versprechenderen Wege ist, Gott zu erfahren. Allerdings musst du dazu wirklich leer sein, denn jedes Bild von Gott ist eine Illusion. Auch hier ist der Wunsch nach der Erfahrung wahrscheinlich selbst das größte Hindernis.

Letzten Endes liegt es natürlich sowieso an Gott, ob du ihn erfahren wirst.

Welt

Ist es vorteilhaft, mich vegetarisch zu ernähren?

Ja, auf jeden Fall. Zum einen belastet es den Körper weniger und zum anderen erhöhst du den Bedarf an Fleisch nicht und verhinderst somit, dass Lebewesen Leid zugefügt wird. Achte trotzdem auf vollwertige Nahrung!

Wenn du kein Vegetarier werden willst, ist das aber auch in Ordnung. Letztendlich ist es deine ganz persönliche Entscheidung.

Ich bin krank oder behindert und kann nicht sitzen.

Wie kann ich trotzdem meditieren?

Suche dir eine Lage, die bequem für dich ist, in der du möglichst frei atmen kannst und in der du nicht so leicht einschläfst. Du kannst ruhig auch mit Rückenlehne oder im Liegen meditieren. Es ist nur schwerer, sich auf diese Weise zu konzentrieren.

Ist Meditation nicht total esoterisch?

Meditation ist so esoterisch wie du willst. Ich selbst halte mich von allem esoterischen fern,

weil Esoterik meiner Einschätzung nach viel mit dem Reden über Erfahrungen zu tun hat, und ich glaube, dass Meditation eine sehr persönliche Sache ist.

Was bedeutet es, wenn ich bei der Meditation in Trance gerate?

Nichts. Gib diesem Umstand ein bisschen Aufmerksamkeit, dann meditiere weiter. Wenn du das Gefühl für deinen Körper verlierst und dir das soviel Angst macht, dass du es nicht aushalten willst, bewege dich leicht, dann kommt das Gefühl sofort wieder.

Werde ich durch Meditation nicht zum sedierten Zombie?

Im Gegenteil. Du wirst vielleicht ruhiger, aber nur, weil du dich nicht mehr von äußeren Umständen zum Handeln *treiben lässt*. Du kannst nach wie vor handeln, aber weil du willst, und nicht, weil du musst.

Woran merke ich, dass ich wirklich frei bin?

Du setzt dich zum Meditieren hin und merkst, dass du schon meditierst. Es gibt keinen Unterschied mehr zwischen Meditation und alltäglichem Leben. Du hast keine Angst mehr, nicht einmal vor dem Tod.

Bis dahin ist der Weg allerdings sehr, sehr lang.

Ist mir alles egal, wenn ich frei bin?

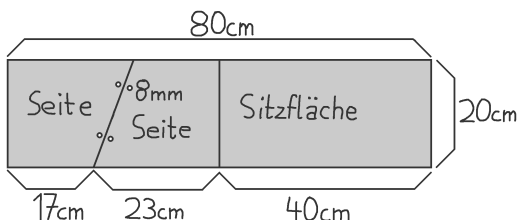
Dir werden wahrscheinlich viele Dinge egal sein, die dir jetzt wahnsinnig wichtig erscheinen, tatsächlich aber reine Illusion sind.

Wahrscheinlich werden dir auf dem Weg materielle Dinge immer unwichtiger und deine Mitmenschen immer wichtiger werden. Das ist gut so. Wir können alle etwas Mitgefühl gebrauchen.

Bauanleitung

Ich bin kein Handwerker und habe keine Ahnung vom Herstellen von Meditationshockern, aber das hat mich nicht davon abgehalten, meinen selbst zu bauen.

Diese Anleitung zeigt, wie ich es gemacht habe, aber wenn du es nachmachst und das Ding unter dir zusammenbricht, sei bitte nicht böse auf mich.



Was du brauchst, ist ein Brett (80×20×2 Centimeter), vier 8mm Holzdübel, eine Holzleiste (ca. 3×3×30cm), Holzleim, einen 8mm Holzbohrer, eine Bohrmaschine oder einen Handbohrer, eine Säge und zwei Schraubzwingen.

Das Brett sägst du einmal in der Mitte durch und eine der beiden Hälften noch einmal schräg in der Mitte, so wie in der Abbildung.

Die kleinen Teile sind die Seitenteile, das große die Sitzfläche. In die kleinen Teile bohrst du jeweils zwei 8mm durchmessende Löcher, recht nahe am Rand. Etwa so wie in der vorigen Abbildung.

Dann hältst du die Sitzfläche an ein Seitenteil und zeichnest durch die Löcher hindurch zwei Punkte auf die kurze, schmale Seite der Sitzfläche.

Bohre 8mm-Löcher an diesen Punkten. Die Löcher werden benutzt, um die Sitzfläche mit den Seitenteilen zu verbinden. (Siehe nächste Abbildung.) Sie sollten möglichst mittig in der Stärke der Sitzfläche sein, damit sie nicht ausbrechen.

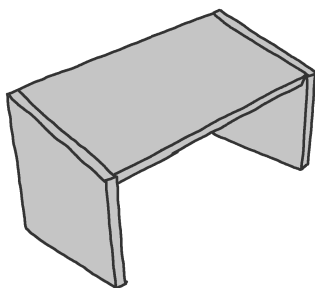


Bestreiche zwei Holzdübel mit Leim, stecke sie in das Seitenteil und dann in die Sitzfläche. Drücke das Seitenteil ordentlich fest, so dass es guten Kontakt zur Sitzfläche hat.

Säge die Holzleiste in der Mitte durch und klebe die Hälfte davon in die Ecke unter der Sitzfläche, wie auf der vorigen Abbildung zu sehen. Befestige die Leiste mit Schraubzwingen sowohl am Seitenteil als auch an der Sitzfläche, und lasse den Holzleim trocknen.

Das zweite Seitenteil baust du genauso an, wie das erste. Um zu verhindern, dass der fertige Hocker wackelt, ist es ganz gut, ihn so hinzustellen, als wäre er schon fertig, und das zweite Seitenteil dann anzuzeichnen.

Wenn der fertige Hocker ein bisschen schief ist, macht das nichts. Meiner ist es auch.



Literatur

Folgende Bücher haben mich beeindruckt und mir auf meinem Weg geholfen.

Leider sind die meisten Werke, die ich hier empfehle, nur in englischer Sprache erschienen. Wenn eine deutsche Übersetzung vorhanden ist, ist sie an Stelle des Originals aufgeführt.

S. N. Goenka

“The Discourse Summaries”

Vipassana Research Publications, 1987, 1995

Meditation nach der Vipassana-Methode, die sich sehr stark an der ursprünglichen Lehre Buddhas orientiert.

John Cowan

“Taking Jesus Seriously”

(Buddhist Meditation for Christians)

Liturgical Press, 2004

Trotz seines Titels ist dieses Buch meiner Meinung nach für Buddhisten, Christen und andere Meditations-Interessierte gleichermaßen interessant.

Mircea Eliade

“Yoga – Immortality and Freedom”

Princeton University Press, 1969

Alles, was du zu den Themen Yoga und Meditation jemals wissen wolltest, in Form einer wissenschaftlichen Abhandlung.

Thaddeus Golas

“Der Erleuchtung ist es egal, wie du sie erlangst”

(Orig.: The Lazy Man’s Guide to Enlightenment)

Kailash, 2003

Auch bekannt als “The Guide.” Nicht direkt ein Meditationsbuch, aber sehr inspirierend.

Michael N. Nagler

“The Search for a Nonviolent Future”

Inner Ocean Press, 2004

Zeigt historische und theoretische Grundlagen für eine Zukunft ohne Gewalt. Meditation spielt durchaus eine Rolle darin.

*So wie der Bauer seine Felder bewässert
und der Bogenmacher seine Pfeile begradigt
und der Tischler sein Holz schnitzt,
so formt der Weise seine Gedanken.*

Dhammapada, VI:80